En route !

Mutualités Libres

© Jupiter Images Corporation

EN ROUTE !

Quotidiennement, les enfants empruntent les chemins de la crèche, de l'école, des clubs sportifs ou rendent visite à leurs famille et amis. Seuls ou accompagnés, à pied, à vélo ou en voiture, les enfants affrontent le trafic avec des capacités et des limites qui leur sont propres.

Vous emmenez votre enfant quotidiennement en voiture? Votre enfant est en âge de circuler seul à pied? Votre enfant ne jure que par sa trottinette? Pour votre quiétude et pour sa sécurité, il importe de faire les bons choix pour chaque trajet.

Cette brochure passe en revue les différents modes de déplacement, leurs avantages et inconvénients ainsi que les dangers qu'ils peuvent représenter. Elle vous indique ensuite des pistes concrètes pour tenter de les anticiper ainsi que les principaux comportements à adopter par vous, parent et enfant. L'éducation à la sécurité routière revêt toute son importance pour minimiser les risques et les conséquences des accidents qui, trop souvent encore, impliquent les jeunes «usagers» de la circulation.

© JupiterImages Corporation

MARCHER, NATURELLEMENT

Promener ou se déplacer à pied n'est pas seulement bon pour la santé, c'est aussi un « mode de transport » respectueux de l'environnement.
Pour la sécurité du jeune piéton, il est primordial d'acquérir les bons réflexes et des comportements prudents et anticipatifs. Chaque fois que vous marchez en rue avec votre enfant, montrez-lui comment bien se comporter. Il ne suffit pas de lui signaler les dangers ou de lui montrer votre inquiétude. Profitez plutôt de chaque occasion qui se présente pour expliquer ce que vous faites et donnez-lui des conseils.

Traverser prudemment

- Le passage pour piétons avec ou sans feux de circulation est l'endroit où les conducteurs s'attendent le plus à voir traverser un piéton. Il se situe à moins de 30 m de vous ? N'hésitez donc pas à faire un petit détour pour l'emprunter. Il n'y a pas de passage pour piétons ? Traversez à un endroit où vous êtes bien visible.
- Avant de traverser, arrêtez-vous toujours et insistez auprès de votre enfant afin qu'il acquière ce réflexe. Tenez compte des véhicules qui s'approchent et attendez qu'ils se soient immobilisés ou que le signal passe au vert. Tenez votre enfant par la main. Un véhicule roule vite ou sera obligé de freiner sèchement? Ne vous engagez pas. Un tram arrive? Il aura la priorité même si vous traversez à un passage pour piétons. Prenez garde aux véhicules qui tournent à un carrefour ou sortent d'un parking ou d'une allée.

© Phovoir

- Essayez d'accrocher le regard du conducteur: vous saurez ainsi qu'il vous a vu et vous pourrez vous assurer qu'il vous laisse bien passer.
- Un véhicule à l'arrêt devant le passage pour piétons peut être doublé par un second. Prenez le réflexe de regarder brièvement à gauche lorsque vous ou votre enfant avez dépassé le premier véhicule. Tous les conducteurs ne respectent pas le code de la route!
- Une majorité de rues à sens uniques peuvent être empruntées à contresens par des cyclistes et certains cyclomoteurs. N'oubliez donc pas de bien regarder des deux côtés avant de traverser.
- Traversez la rue calmement, sans courir. Et prenez votre enfant par la main.

Voir n'est pas égal à être vu !

- Votre enfant est petit: ce n'est pas parce qu'il voit une voiture que le conducteur de cette voiture l'a vu.
- Evitez de faire traverser votre enfant entre deux voitures garées, de par sa petite taille, il pourrait avoir des difficultés pour voir les véhicules qui arrivent et les conducteurs, eux aussi, ne pourraient pas bien le voir.
- N'hésitez pas à l'habiller avec des vêtements voyants, de couleurs vives ou fluorescentes durant le jour et/ou par temps de brouillard et/ou par mauvais temps. Les vêtements de couleurs claires ou munis de bandes réfléchissantes (veste, chaussures, ceinture) sont par contre plus adaptés au crépuscule ou dans l'obscurité (au moment où les conducteurs allument leurs phares).

Respecter des règles

- Le trottoir appartient aux piétons et la route aux voitures. Il est conseillé de marcher au milieu du trottoir ou, s'il n'y a pas de trottoir, de marcher sur l'accotement. S'il n'y a pas d'accotement, ce sera sur la piste cyclable. Enfin, s'il n'y a pas de piste cyclable, marchez à gauche sur la route et tenez votre enfant par la main en vous plaçant toujours du côté de la chaussée.
- Avant de traverser, votre enfant doit toujours s'arrêter (avant d'arriver à la bordure du trottoir ou devant une sortie de parking ou de garage) puis regarder à gauche et à droite. Montrez-le lui! Pour traverser, il doit marcher et non courir. Ne l'envoyez donc jamais rejoindre ses copains ou sa famille de l'autre côté de la rue, l'émotion risque alors de lui faire oublier les consignes de sécurité.
- La rue n'est pas faite pour jouer mais ne lui interdisez pas tout. Evaluez ce que vous pouvez lui permettre en fonction de son âge, du lieu, du trafic, de la vitesse, etc.
- Donnez le bon exemple à votre enfant lorsque vous marchez en rue. Apprenez-lui à traverser à un passage pour piéton ou/et quand le « bonhomme » est vert. S'il n'y a pas de passage pour piétons, apprenez-lui à traverser à un endroit où les conducteurs pourront le voir. Au début de son apprentissage, commencez par vous exercer ensemble dans des petites rues calmes, étroites. Prenez suffisamment de temps pour que votre enfant se concentre sur chaque étape.

A pied sur le chemin de l'école

Votre enfant se rend-il à pied à l'école? Choisissez un trajet (que vous aurez étudié et parcouru ensemble au préalable) avec un maximum de passages pour piétons, de trottoirs ou d'accotements larges.

LE VÉLO, ÇA S'APPREND

La pratique du vélo offre de nombreux avantages. Pour votre enfant, le vélo est d'abord un loisir actif qui développe ses aptitudes physiques et psychomotrices. Progressivement, le vélo lui procurera une certaine forme d'indépendance. Plus tard encore, la pratique du vélo remplira d'autres fonctions: garder la forme, lutter contre le stress, respecter l'environnement, être économique, etc.

Choisir un vélo

Votre enfant rêve d'avoir son premier vrai « deux-roues » ? Avant de le lui offrir, assurez-vous que celui-ci soit en règle et adapté à sa personne. Il est préférable de l'essayer avant l'achat !

Quelques conseils

- La taille du cadre: les deux pieds de votre enfant doivent bien toucher le sol lorsqu'il enjambe le tube du cadre. Il doit y avoir suffisamment d'espace entre l'entrejambe et le tube. En général, pour les tout premiers modèles, la barre est légèrement inclinée pour permettre tant aux garçons qu'aux filles de se sentir à l'aise.
- La hauteur de la selle: assis sur la selle, votre enfant doit être capable de toucher le sol des deux côtés. S'il peut tenir solidement les pieds à plat, c'est suffisant.
- La longueur du cadre: il doit pouvoir saisir le guidon en se penchant légèrement, sans devoir trop tirer le dos et les épaules.
- Les leviers de freins: réglés pour la taille de ses mains, il doit pouvoir les atteindre et les actionner avec fermeté.
- Adaptation à la croissance: un vélo d'enfant peut, en général, être utilisé pendant plusieurs années. A mesure qu'il grandit, il pourra remonter la selle et le guidon de son vélo.
- L'équipement légal :

  - une sonnette, audible à 20 mètres (ce n'est pas toujours le cas, même sur les vélos neufs!);

  - des phares et catadioptres, sauf pour les petits vélos (c'est-à-dire ceux dont le diamètre des roues est inférieur à 50 cm) mais ceci est néanmoins vivement conseillé;

  - deux freins (un à l'avant et un à l'arrière). Les petits vélos peuvent n'être équipés que d'un seul frein (par ex. le frein torpédo sur le pédalier) mais deux, c'est encore mieux.

La qualité du vélo dépend du confort et de la sécurité offerts à votre enfant. Inutile donc de vous laisser séduire par des détails sophistiqués non adaptés à son âge (ex. changements de vitesse).

Choisir un casque

Le casque, bien que non obligatoire, est conseillé sans réserve. Le casque a pour fonction de protéger la tête et le cerveau (contre des traumatismes crâniens et des lésions au cerveau) en cas de chute ou d'accident, en réduisant le choc: il absorbe la force de l'impact subie en la répartissant sur toute sa surface. Encore faut-il bien le choisir et l'entretenir.

Quelques conseils

- Le casque doit, de préférence, être certifié CE (voir l'étiquette où est reprise la norme CE EN 1078 de préférence, ou CE EN 1080): c'est un gage de qualité et de sécurité.
- Adapté à la taille de votre enfant , le casque ne doit pas bouger une fois mis (pour le savoir, il doit attacher le casque et secouer ensuite la tête). Sachez que certains modèles sont vendus avec un kit de mousses qui permettent d'adapter le casque au fur et à mesure que la tête grossit.
- Porté correctement, le casque doit être droit sur la tête, et non penché vers l'avant ni vers l'arrière. Pour protéger le front, le bord du casque doit être à deux doigts au-dessus des paupières. Et attaché avec les sangles serrées (les courroies en V juste sous les oreilles) mais sans s'étrangler, soit l'espace d'un doigt entre le menton et la mentonnière.
- A changer après tout accident ou s'il est plein de coups. Même si le casque a l'air intact, la matière protectrice à l'intérieur n'est plus efficace.
- Porté à chaque trajet: plus votre enfant aime son casque (ex. motifs colorés), plus il le portera facilement. Permettez-lui de choisir son casque.
  S'il porte un casque de couleurs vives, les autres usagers de la route le repéreront mieux aussi. A ranger avec soin après chaque utilisation !

Entretenir un vélo

Le vélo de votre enfant est soumis à rude épreuve car les chutes font partie de son apprentissage. Apprenez-lui à vérifier régulièrement l'état de son vélo. La vérification rapide - pneus, freins, guidon, chaîne, etc. - doit pouvoir s'effectuer en 45 secondes. Votre enfant peut solliciter votre aide pour le réparer ou le régler. Faites-en de même avec le vôtre, surtout si vous emmenez vos enfants à l'école par ce moyen.

Transporter votre enfant à vélo

Le code de la route précise que pour transporter un passager cycliste, le vélo doit comporter une place prévue à cet effet. Installez donc votre enfant sur un siège spécial muni de repose-pieds, d'un harnais de sécurité et d'un dossier suffisamment haut. Veillez à ce que le siège soit reconnu par les normes européennes de qualité EN 143 44. Il est, en outre, vivement recommandé que votre enfant installé dans le siège porte un casque.

Différents moyens de transport

- La remorque peut transporter jusqu'à 2 enfants. Attachez correctement les enfants et vérifiez qu'ils ne puissent pas atteindre les rayons des roues avec leurs mains ou pieds.
- Le semi-vélo est intéressant pour les enfants à partir de 4 ans qui n'ont pas encore une conduite indépendante. Il s'agit d'un semi-vélo composé d'une seule roue et d'un cadre qui s'accroche sous la selle du vélo de l'adulte. L'enfant peut donc pédaler par intermittence sans avoir à maîtriser la conduite.
- Le vélo tracté est un vélo d'enfant traditionnel que l'on peut accrocher à celui de l'adulte grâce à une barre spéciale. Il est destiné aux enfants déjà autonomes par rapport à la conduite, l'enfant peut alors se faire tracter dans certaines situations plus difficiles (comme une grosse montée ou un trafic trop dense).

© JupiterImages Corporation

Apprendre à rouler à vélo

Bien rouler à vélo s'apprend... et ne s'oublie pas. Mais pour rouler à vélo en rue, votre enfant doit avant tout être capable de bien maîtriser son habileté à vélo.

Il est essentiel de débuter l'apprentissage en zone protégée, donc en-dehors de toute circulation (allée de garage, cour d'école,...) avec un vélo en état (à 2, 3 ou 4 roues). Rouler en trottinette prépare bien au vélo. Votre enfant devra apprendre à démarrer, garder une trajectoire, freiner, tourner, regarder loin devant.

Il est conseillé de ne pas sortir dans le trafic avec un jeune cycliste qui n'a pas acquis un minimum de maîtrise du vélo. Le code de la route permet aux conducteurs de moins de 9 ans de circuler avec un petit vélo (c'est-à-dire dont le diamètre des roues ne dépasse pas 50 cm) sur les trottoirs, même en présence d'une piste cyclable.

Familiarisez votre enfant avec des itinéraires qu'il empruntera, seul, plus tard. Exercez-vous ensemble: en roulant le plus souvent possible côte à côte d'abord, puis en roulant en retrait derrière votre enfant pour contrôler sa pratique, après. Aidez votre enfant à repérer les dangers et y réagir de manière appropriée. Dès l'âge de 10-11 ans, si l'enfant a les aptitudes requises, les sorties seul sur des trajets connus peuvent s'envisager.

Les règles de circulation pour les cyclistes

Les cyclistes ont aussi des règles à respecter. Apprenez à vos enfants les principes de base pour un bon comportement à vélo.

- Rouler de préférence sur une piste cyclable, s'il y en a une; sinon du côté droit de la chaussée dans le même sens que la circulation.
- S'arrêter aux feux rouges et aux panneaux d'arrêt. Regarder si la voie est libre avant de s'engager.
- Regarder par-dessus son épaule et maintenir sa trajectoire avant de tourner ou de s'engager.
- Indiquer clairement ses intentions pour que les conducteurs puissent prévoir les manoeuvres (ex. tendre le bras pour indiquer qu'on va tourner).
- Bien regarder devant soi.

Votre enfant se rend à l'école à vélo

- Veillez à choisir des routes où les véhicules ne roulent pas vite.
- Dans certaines communes, des «ramassages scolaires à vélo» pour les enfants de l'école primaire sont organisés (un groupe roule accompagné d'un ainé ou d'un professeur vers l'école via un itinéraire convenu). Renseignez-vous auprès d'organismes tels que l'asbl pro Vélo, l'asbl Empreintes, etc. (voir coordonnées en fin de brochure);
- Veillez à ce qu'il transporte ses affaires dans un sac à dos, porté sur le dos et non «pendu» au guidon. Celui-ci peut aussi être fixé au porte-bagages à l'aide d'un bon élastique.
- Veillez à ce qu'il porte des vêtements confortables. De nombreux magasins proposent des vêtements sympas avec des éléments réfléchissants intégrés (les normes EN 1150, EN 471 ou EN 13356 garantissent une qualité supérieure) et des accessoires sont en vente auprès de l'IBSR. Attention aux longues écharpes et aux lacets défaits qui risquent de se coincer dans les rayons.
- Encouragez-le à attacher un écarteur (ou bras pliable) du côté gauche du porte-bagages: cela dissuade les automobilistes de frôler sa bicyclette.
- Offrez-lui un bon système antivol (un cadenas en forme de U).

EN ROLLERS, EN TROTTINETTE

Si votre enfant a moins de 16 ans et adore ses rollers ou sa trottinette (sans moteur), il doit circuler sur les trottoirs ou l'accotement à l'allure du pas (pour éviter de gêner les piétons) ou, à défaut, sur la piste cyclable. Il est, en outre, permis d'utiliser les rollers et trottinettes dans les zones résidentielles et de rencontres, sur les chemins réservés aux piétons et aux cyclistes, sur les chemins agricoles, dans les zones piétonnes et dans les rues réservées aux jeux.

En rollers ou en trottinette, vous devez appliquer les mêmes dispositions que les piétons comme emprunter les passages pour piétons, traverser en respectant les feux, etc.
La législation étant assez complexe en la matière, n'hésitez pas à demander gratuitement la brochure «Code de la rue» auprès de l'IBSR. Ces règles ne concernent pas les planches à roulettes (skateboard).

TRAIN, TRAM, BUS, MÉTRO... MODE D'EMPLOI

Les transports en commun sont sécurisants et fascinent bien souvent les enfants. Apprenez à vos enfants comment emprunter les transports en commun en toute sécurité. Ci-dessous, quelques conseils pour un trajet sans danger.

- Apprenez à votre enfant à attendre sur le trottoir, éloigné du bord de la route ou de la rame ou/et sous l'aubette.
- Apprenez à votre enfant à attendre que le bus s'arrête pour y monter. Montrez-lui comment ouvrir les portes et quand monter (dès que les passagers sont descendus). Le bus s'arrête au milieu de la rue? Il doit pouvoir traverser sans danger.
- Apprenez à votre enfant à ne pas courir pour attraper le bus ou le tram, il pourrait traverser dans la circulation dans un moment d'inattention.
- Faites, si possible, asseoir votre enfant pour éviter qu'il ne tombe vers l'avant en cas de freinage brusque. Ne restez pas debout près des portes.
- Apprenez à votre enfant à descendre du bus ou du tram et à attendre que celui-ci soit reparti avant de traverser.
- Rappelez-lui que le tram a toujours la priorité, même sur les piétons qui traversent au passage pour piétons.

Votre enfant se rend à l'école en bus

Qui prend les transports en commun, doit respecter quelques règles comme par exemple : ne pas distraire le chauffeur, appuyer sur la sonnette pour descendre, ... Apprenez également à votre enfant à consulter les horaires. Expliquez-lui de ne pas s'installer trop loin également de la sortie quand il y a beaucoup de monde afin de ne pas rater son arrêt.

EN VOITURE

La sécurité de votre enfant en voiture dépend en grande partie de son conducteur. En cas d'accident, le port de la ceinture de sécurité diminue considérablement les risques des blessures. Selon la loi, tous les passagers doivent être attachés.

Les enfants de moins d'1,35 m

Pour les enfants de moins d'1,35m, un siège auto ou un rehausseur adapté à leur poids et taille, est obligatoire.

- Placez votre enfant dans un siège dos à la route le plus longtemps possible. Attention, ne placez jamais ce siège devant un airbag. Si ce dernier se déploie, il peut heurter le siège auto trop violemment. Un conseil: avant l'achat, essayez le siège dans votre voiture car parfois, il arrive que la ceinture de sécurité soit trop courte pour fixer correctement le siège enfant dans le véhicule.
- Le siège dos à la route s'utilise jusqu'au moment où votre enfant pèse 13kg, ou si sa tête dépasse du dossier de son siège. Vous passez alors à un siège face à la route.
- Lorsque votre enfant atteint un poids supérieur à 18 kg ou que sa tête dépasse du dossier du siège, passez au rehausseur.

Quelques conseils

- Utilisez un système de retenue homologué selon la norme européenne (CE). L'étiquette indique :
  - un grand E avec un chiffre inscrit dans un petit cercle ;
  - la catégorie de poids ;
  - si le siège peut être utilisé dans tous les véhicules (universal).
- Evitez d'acheter un siège de seconde main: même si son aspect extérieur est intact, la matière à l'intérieur peut être endommagée.

© Thierry Monasse

Les enfants d'1,35m et plus

- Les enfants de 1,35 m et plus peuvent passer du rehausseur à la ceinture de sécurité seule.
- Si le rehausseur offre toujours suffisamment de confort et que votre enfant pèse moins de 36 kg, il est conseillé de continuer à utiliser ce système de sécurité.

Combien d'enfants transporter?

Le code de la route détermine le nombre d'occupants dans un véhicule: il ne peut être supérieur au nombre de sièges (placœs).

Un simple clic

Il est interdit d'attacher 2 enfants avec une seule ceinture ou un seul système de retenue. Tous les occupants doivent la porter correctement (les points d'appui de la œinture doivent se trouver sur les structures osseuses, moins vulnérables), tant à l'arrière qu'à l'avant. La œinture offre la meilleure protection en cas d'accidents, les airbags n'étant efficaces qu'en complément. Dès qu'il y a une ceinture, il y a obligation de l'attacher (même dans un car).

Consignes pour les parents conducteurs

- Quand vous faites une manoeuvre, vérifiez toujours la présence de piétons/enfants autour de votre véhicule.
- Faites monter ou descendre votre enfant du côté du trottoir. Et ne l'attendez jamais de l'autre côté de la rue.
- Lorsque vous déposez votre enfant à l'école, stationnez votre voiture côté école de cette façon, il n'aura pas à traverser la rue.
- Ne déposez pas votre enfant juste devant l'école mais un peu plus loin afin de ne pas encombrer l'entrée de l'école. Mais pas n'importe où (pas à un arrêt de bus ni sur un passage pour piétons, etc.).
- Redoublez de prudence à un endroit où les enfants peuvent surgir, réduisez votre vitesse aux abords d'un passage pour piétons ou d'une école. N'y effectuez aucune manoeuvre compliquée (ex. demi-tour).
- Portez vous-même la ceinture et apprenez aussi à votre enfant à s'attacher seul. Expliquez-lui que s'attacher c'est se protéger.
- Verrouillez les portières à l'arrière avec la sécurité enfant.
- Ne doublez pas un tram ou un bus scolaire à l'arrêt : vous pourriez renverser les passagers qui en descendent.
- Ne frôlez pas les cyclistes en les dépassant: laissez au moins 1 m de distance, voire plus s'il s'agit d'un jeune qui maîtrise moins bien sa monture.
- Ne vous arrêtez pas sur une piste cyclable, ni sur le trottoir ni sur un passage pour piétons.
- Sur les passages pour piétons, la priorité revient toujours au piéton. Soyez donc attentif aux abords de ceux-ci.

EN AVANT LA SÉCURITÉ

Avant de laisser votre enfant se balader seul en rue, assurez-vous qu'il en soit capable. Capable de se situer dans l'espace et d'y prendre sa place, de respecter le code de la route, de comprendre comment se déroule la circulation, de pouvoir anticiper les dangers, de voir et d'être vu....
Pour un meilleur apprentissage, essayez le plus tôt possible de faire certains trajets à pied avec votre enfant, ou d'enfourcher vos bicyclettes. Cela lui donnera une plus grande assurance et vous permettra à lui comme à vous de garder la forme.

Choisissez avec soin le trajet qui le mène à l'école ou en d'autres lieux, surtout s'il doit s'y rendre seul. Le chemin le plus court n'est pas toujours le plus adapté. En cours d'année, vérifiez ponctuellement si cela se déroule bien.

Avec ou sans vous, votre enfant doit pouvoir assurer un maximum sa sécurité au milieu de la circulation. Enfin, comme pour de nombreux domaines en matière d'éducation, montrez-lui toujours le bon exemple!

ADRESSES UTILES

Institut belge de la sécurité routière (IBSR)
Chaussée de Haecht, 1405
1130 Bruxelles
Tél. : 02-244 15 11
Fax : 02-216 43 42
info@ibsr.be
www.ibsr.be

Pro Vélo asbl
Rue de Londres, 15 – 1050 Bruxelles
Tél. : 02-502 73 55
Fax : 02-502 86 41
info@provelo.be
www.provelo.be

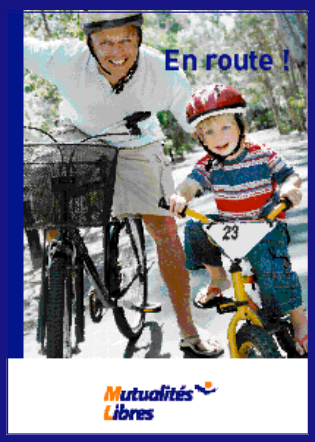
Empreintes asbl
Rue Godefroid, 44 - 5000 Namur
Tél. : 081/22.96.28
Fax : 081/22.96.31
info@empreintesasbl.be
www.empreintesasbl.be

Cette brochure est une publication du
Service Promotion Santé des
Mutualités Libres

rue Saint-Hubert 19
1150 Bruxelles
Tél.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail: promotionsante@mloz.be
Site Web: www.mloz.be
N° d'entreprise 411.766.483

Photos • Thierry Monasse
• JupiterImages Corporation
• Phovoir

® Mutualités Libres
Bruxelles, août 2007



Editeur Responsable: P. Mertens, Union Nationale des Mutualités Libres
rue St-Hubert, 19 - 1150 Bruxelles - 2007/07 - IES 058

Mutualités Libres

l'union nationale des mutualités libres regroupe

OZ Onafhankelijk Ziekenfonds

euromut mutualité libre

securex

PARTENA ozv

mp mutualité professionnelle et libre de la région wallonne

Freie Krankenkasse

PARTENA MUT Mutualité libre